مقتطفات من كتاب

١٠٠ سر من أسرار السعداء

ترجمة / ابتسام الخضراء

- إن الرفض يقود للإخفاق لمن لا يثقون في أنفسهم أما بالنسبة للآخرين فإن الرفض يعد تحديا

- كن مستعدا للنهوض بنفسك عندما تشعر أنك في الحضيض

- على الإنسان أن يكون مرنا فيضحي بما يعده أمرا شخصيا في سبيل الحصول على شيء مقبول وهذا خير من أن يبقى بل شيء .

- أفضل طريقة للتنبؤ بسعادة إنسان هي المعتقدات التي يؤمن بها .

- المماطل لا يستطيع السيطرة الأمور

وتغدو كل سنة تمر في حياته مصدرا للاحباط

أما المخطط فإنه ينهي عمله ويعامل

كل سنة من عمره كعلامة انجاز .

الأشخاص شديدي المنافسة الذين يودون ان
يفوزوا دائما ، يحصلون على أمور أقل .

القناعة الحياتية مرتبطة بانسجام الأهداف

كلما كانت أهداف الأشخاص واقعية أكثر وممكنة التحقيق كان شعورهم بالرضا عن أنفسهم أكثر .

- عليك أن تؤمن بالعدالة المطلقة وتدرك أن من أساءوا سيدفعون الثمن يوما ما .

- تذكر أن سعادة الماضي لها قوة كبيرة في جلب سعادة الحاضر .

- عليك دائما التركيز على ما يهمك فعلا ولا تدخل لعبة لا يهمك فيها الفوز .

- هناك طريقتان لعمل أي شيء ، تأن واعمله بشكل صحيح ، أو قم بعمله على عجلة ولن تنتهي منه أبدأ .

- إذا كانت أهداف الإنسان متطابقة مع مفهومه لذاته فهي تزيد وتساهم في تحقيق رضا ايجابي في الحياة .

- هل ولدت في هذا العالم كي تترقى قبل أحد زملاء العمل ؟؟ هل ولدت لتحصل على سيارة أفضل من جيرانك ؟؟
- دع هدفك الحقيقي في الحياة يوجهك لا المنافسات التي لا تفيدك .

- لا تقلل من قيمة نفسك فإذا لم تكن واثقا من نفسك فإنك لن تكون قادرا على عمل شيء .

• سواء اعتقدت أنك تستطيع أولا
فإنك على حق في كلتا الحالتين .

- تؤكد الدراسات أن العمر ليس له أي علاقة بمستويات السعادة الشخصية .

- الخطر هو أن يصبح الخوف أسوأ من الشيء الذي نخاف منه .

- عليك أن تدرك أن الرضا التام غير موجود
حاول أن تتحسن ولكن لا تحاول أن تكون كاملا .

- عليك ألا تعد انجاز شخص ما دليلا
على أن ما تفعله أنت خطأ .

- الممارسات الدينية النشطة تقترن بحياة طويلة وبسعادة أكبر ، فمن يمتلكون معتقدات دينية قانعون بحياتهم .

- حتى وإن كنت على حق فإنك لن تكسب شيئا من مخاصمتك لمن تحب .

• لا تتوقع أن تستمر مصداقيتك وأنت تنكث
وعودك حتى لو كانت لديك أفضل النيات .

- لا تركض وراء المال لمجرد أن الأغلبية تركض وراءه .

• سعادة الناس لا تعتمد على الأحداث

وإنما على ما استفادوا من تلك الأحداث .

- التطوع يساعد في تخفيف الملل وإيجاد احساس متزايد بالهدف في الحياة .

• حتى لو لم تكن لديك الكثير من المهارات أو الوقت ، فعليك أن توفر ساعة تنذر فيها نفسك لقضية جيدة .

- لا تنغمس في خيبة الامل حول ما وصلت إليه فكر فيما يجب ان تفعله للوصول إلى ما تريده .

- إذا كانت أهداف الإنسان غير منسجمة مع قدراته فإن هذه الأهداف ستساهم في خيبة الأمل وعدم التوافق وستضاعف احتمالات عدم القناعة والرضا .

• ليس المهم ما حصل لك

بل المهم كيف تفكر إزاء ما حصل .

- الحدث الواحد يمكن أن ينظر غليه ايجابيا أو سلبيا ، الأمر يعتمد على نظرتك إليه .

- إن كل اهتمام مشترك بين الأشخاص الذين تربطهم علاقة ما يزيد من احتمالات ديمومة هذه العلاقة .

- حاول أن تقلل التفكير في الأشخاص الذين أساءوا إليك وفي الأشياء التي تزعجك .

- الأشخاص الذين يشاركون الآخرين يشعرون بالدعم والرضا حتى وإن ساءت الأمور على خلاف رغباتهم .

- لا تساوم على أخلاقياتك من أجل أهدافك .

- إن اتمام أي هدف نضعه نصب أعيينا يحسن من ثقتنا وقناعتنا ويعزز من مسيرتنا .

- تقبل نفسك بلا شروط

وآمن بقيمتك أولا وأخيرا .

- السعداء لا يحصلون على كل ما يريدون لكنهم يرغبون في معظم ما يحصلون عليه .

• من يشعرون بالرضا يتقبلون الهزيمة ويفسرونها بعيدا عن أنفسهم ويعدونها حالة منفصلة لا تمت بأي شكل إلى قدراتهم .

Thank
You
Tags by Daph